

Trainingsplan für den Stadtwerke-Schülerlauf (4,1 km)

Dauer: zwischen 20 und 60 Minuten



Aufbau des Trainings: Jede Trainingswoche ist nach dem gleichen Schema aufgebaut. Unten seht ihr einen beispielhaften Trainingsplan. Die Anforderungen steigen innerhalb der acht Wochen immer mehr an. Ihr könnt die einzelnen Elemente durch andere aus dem gleichen Block austauschen, wenn ihr damit mehr Spaß habt.

1. Block:

Koordination und Schnelligkeit

2. Block

Ausdauer und Schnelligkeit

3. Block

Ausdauer

<p>Immer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einlaufen <p>Zur Auswahl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufschule • Laufparcours • Spiel: Minutenläufe • Spiel: Bauchstarter • Fahrtspiel • Steigerungen • Kurze Sprints <p>Immer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auslaufen 	<p>Dauerlauf mit langem, schnellem Abschnitt oder Laufstartertraining</p>	<p>Ruhiger Dauerlauf oder Laufstartertraining</p>
--	--	--

1. Woche

1. Training	2. Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. Einlaufen in moderatem Tempo • Lauschule • Steigerungen: insgesamt wird 1 Minuten gelaufen, wobei man langsam anfängt und dann nach und nach immer schneller wird; fünf Wiederholungen • 10 Min. ruhiger Dauerlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Min. ruhiger Dauerlauf z.B. im Hain <u>oder:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, sechs Mal 2 Min. laufen, dazwischen 1:30 Min. gehen, zum Schluss 2 Min. schnelles Gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung des 2. Trainings

2. Woche

3. Training	4. Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. Einlaufen in moderatem Tempo • Lauschule • Spiel: Minutenläufe → zwei Minuten werden vorgegeben; drei Wiederholungen • Laufparcours • 10 Min. ruhiger Dauerlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. ruhiger Dauerlauf, 15 Min. zügiger Dauerlauf, 5 Min. ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, sechs Mal 3 Min. laufen, dazwischen 1:30 Min gehen, zum Schluss 2 Min. schnelles Gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Min. ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • Vier Mal 5 Min. laufen, dazwischen 2 Min. gehen

3. Woche

5. Training	6. Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. ruhiger Dauerlauf • Erster Teil Laufschule • Laufparcours • Zweiter Teil Laufschule • Spiel: Minutenläufe → drei Minuten werden vorgegeben, drei Wiederholungen • 5 Min. ruhiger Dauerlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. ruhiger Dauerlauf, 15 Min. zügiger Dauerlauf, 5 Min. ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, vier Mal 4 Min. laufen, dazwischen 1:30 Min gehen, zum Schluss 2 Min. schnelles Gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Min. ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • Vier Mal 5 Min. laufen, dazwischen 2 Min. gehen

4. Woche

7. Training	8. Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. Einlaufen in moderatem Tempo • Laufschule • Fahrtspiel: 3 Min. Dauerlauf, 1 Min. schnell, 30 Sek. ruhig laufen, 2 Min. schnell, 1 Min. ruhig, 3 Min. schnell, 1:30 Min. ruhig, 2 Min schnell, 1 Min ruhig, 1 Min. schnell, 30 Sek. ruhig • 10 Min. ruhiger Dauerlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. ruhiger Dauerlauf, 15 Min. zügiger Dauerlauf, 5 Min. ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, zwei Mal 8 Min. laufen, dazwischen 1:30 Min gehen, zum Schluss 2 Min. schnelles Gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 Min. ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, zwei Mal 8 Min. laufen, dazwischen 1:30 Min gehen, zum Schluss 2 Min. schnelles Gehen

5. Woche

9. Training	10. Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. ruhiger Dauerlauf • Erster Teil Laufschule • Laufparcours • Zweiter Teil Laufschule • Spiel: Bauchstarter (fünf Wiederholungen) • 15 Min. ruhiger Dauerlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. ruhiger Dauerlauf, 20 Min. zügiger Dauerlauf, 5 Min. ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 3 mal 10 Min. laufen, dazwischen 1:30 Min gehen, zum Schluss 2 Min. schnelles Gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 Min. ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 25 Min. Dauerlauf, 2 Min. schnelles Gehen

6. Woche

11. Training	12. Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. Einlaufen in moderatem Tempo • Laufschule • Fahrtspiel: 7 Mal 2 Min. schnell, dazwischen 1 Min. in ruhigem Dauerlauf • 10 Min. ruhiger Dauerlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. ruhiger Dauerlauf, 20 Min. zügiger Dauerlauf, 5 Min, ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 25 Min. ruhiger Dauerlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 Min. ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 25 Min. ruhiger Dauerlauf

7. Woche

13.Training	14.Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. Einlaufen in moderatem Tempo • Lauschule • Fahrtspiel: 3 Min ruhiger Dauerlauf, 1 Min. schnell, 30 Sek. ruhig laufen, 2 Min. schnell, 1 Min. ruhig, 3 Min. schnell, 1:30 Min. ruhig, 4 Min. schnell, 2 Min. langsam, 3 Min. schnell, 1:30 Min. langsam, 2 Min schnell, 1 Min ruhig, 1 Min. schnell, 30 Sek. ruhig • 10 Min. ruhiger Dauerlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. ruhiger Dauerlauf, 20 Min. zügiger Dauerlauf, 5 Min, ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 30 Min. ruhiger Dauerlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 Min. ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 30 Min. ruhiger Dauerlauf

8. Woche

15.Training	16.Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. ruhiger Dauerlauf • Erster Teil Lauschule • Laufparcours • Zweiter Teil Lauschule • Spiel: Bauchstarter (fünf Wiederholungen) • 15 Min. ruhiger Dauerlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. ruhiger Dauerlauf, 25 Min. zügiger Dauerlauf, 5 Min, ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 35 Min. ruhiger Dauerlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • 35 Min. ruhiger Dauerlauf <u>oder:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 35 Min. ruhiger Dauerlauf